crane® SPORTS

Art.-Nr. 33839

powerS9

ERGOMETER in STUDIO-QUALITÄT

- Montageanleitung
- Bedienungsanleitung
- Trainingsanleitung
- Bedienungsanleitung Computer

UNIVERSITÄT SALZBURG
Interfakultärer Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft/USI

XI–19–2009

designed in Germany

LGA GS geprüfte Sicherheit

CE

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 1 21.08.2009 11:29:55 Uhr

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
- → Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 SA/HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Sicherheitshinweise

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/–) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 400 W).
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- → Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- → Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- → Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- → Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern, es besteht Erstickungsgefahr!
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- → Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Es ist sicherzustellen, dass unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- → Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

→ WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

Trinkflasche

→ Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!

→ Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden.

Stromversorgung

→ Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam.
Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 2 21.08.2009 11:30:13 Uhr

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Inhalt

Sicherheitshinweise/Verpackung/Entsorgung
Sicherheitshinweise 2
Verpackung 2
Entsorgung 2

Symbol-Erklärung 3

Das Trainingsgerät
Kleinteile 4
Blisterkarte 4
Ausstattung 5
Lieferumfang 5
Hotline 5

Montage Die 8-Schritte-Montage
1. Überprüfen des Lieferumfanges 6
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes . . 7
3. Montage des Sattels 8
4. Montage der Lenkersäule 9
5. Montage des Lenkers und des Computers 10
6. Montage des Trinkflaschenhalters 11
7. Montage der Pedale 11
8. Stromversorgung und Endkontrolle 11

Der Computer
1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte
1.1. Zeit/Stopp 13
1.2. Anzeigefeld 13
1.3. Puls/BMR 13
1.4. km/h (Umdrehungen pro Minute) 13
1.5. Distanz 13
1.6. Watt 13
1.7. Kilojoule 13
1.8. Tretwiderstandsstufen 14
1.9. Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung) 14
1.10. Anzeigewerte im Überblick 14

Tastatur
2. Erklärung der Tastatur
2.1. Modus-Taste 15
2.2. Zurückstellen/Pause-Taste/Reset 15
2.3. Minus-Taste 15
2.4. Plus-Taste 15
2.5. Programm-Tasten 15
2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote 16

3. Puls-, Herzfrequenzmessung 16

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme
4.1. Schritt 1 17
4.2. Schritt 2 17
4.3. Schritt 3 WILLKOMMEN-MODUS 17

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung
5.1. Programm-Anwahl 18
5.2. Programm-Beschreibung 18
5.2.1. Schnellstart-Programm 18
5.2.2. Manuelles-Programm 19
5.2.3. Individual-Programm 20
5.2.4. Intervall-Programm 21
5.2.5. Watt-Programm 22
5.2.6. Zielpuls-Programm 23
5.2.7. Test-Programm 24
5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm 25
5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis 26
5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index) . . . 26
5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate) 26
5.2.9. Berg-Programm 27

Trainingshinweise 28/29

Was Sie sonst noch wissen sollten
Transport/Bewegen des Gerätes 30
Einstellen der richtigen Sitzposition 30
Kalibrierung 31
Pflege und Wartung 31
Fehlersuche 31

Garantie 32
Service + Hotline 32
Wirbelstrom-Bremssystem 33
Explosionszeichnung 34
Ersatzteileliste 35

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

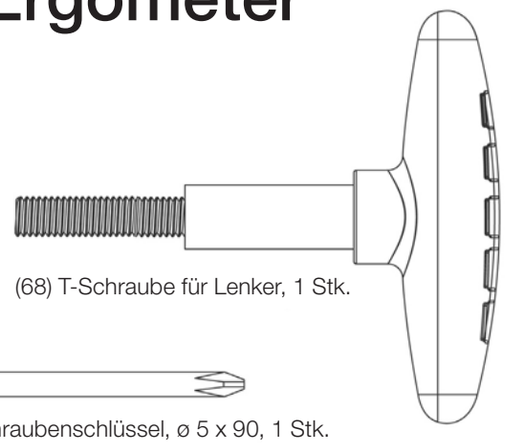
roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 3 21.08.2009 11:30:14 Uhr

Kleinteile / Blisterkarte

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen.
Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

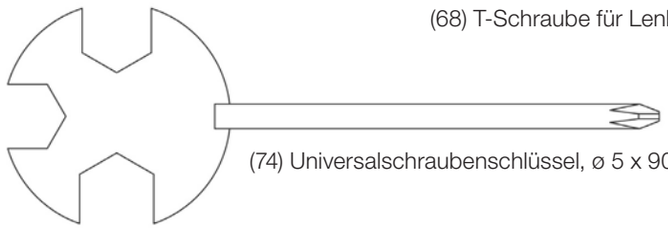
Power S9 Studio-Ergometer

(83) Unterlegscheibe, ø 8, 1 Stk.



(68) T-Schraube für Lenker, 1 Stk.

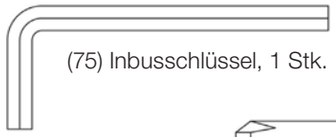
(32) Federring, ø 8, 5 Stk.



(74) Universalschraubenschlüssel, ø 5 x 90, 1 Stk.

(71) Unterlegscheibe, ø 8x2, 4 Stk.

(73) Schraube für vorderen & hinteren Standfuß M8x35, 4 Stk.



(75) Inbusschlüssel, 1 Stk.

(69) Schraubenschlüssel, 1 Stk.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 4 24.08.2009 8:34:45 Uhr

Power S9 Studio-Ergometer – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte Hilfefunktion-Menüführung**
  extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- große, übersichtliche Computertasten
- ein Knopfdruck und Programm ist gewählt
- farbig-beleuchteter Computer
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache

Funktionen:
Strecke in km, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca. Energieverbrauch in Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), Fitness-note/Erholungspulsmessung, Körperfett-Messung

Programme:
- Schnellstart-Programm
- manuelles Programm
- Zielpuls-Programm
- Test-Programm
- Individual-Programm
- wattgesteuertes Trainingsprogramm (drehzahlunabhängig)
- Intervall-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- Bergfahrt-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- BMI-, BMR-, Körperfett-Messprogramm

Computer mit integrierter Hilfefunktion-Menüführung
eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender – geeignet für fast alle gängigen Sender (Sender im Lieferumfang nicht enthalten)
Komfort-Sattel horizontal, vertikal und in der Neigung verstellbar
Sattelstütze mit Spezialklemme, damit auch jeder handelsübliche Fahrradsattel verwendet werden kann
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschen-halter
ergonomischer Lenker mit HIGH-DENSITY-MOOSGUMMI überzogen
Pulsmessung erfolgt über Handkontakt-Sensoren am Lenker
• Stahlrahmen aus stabilem D-Shape-Rohrsatz
• Schwungscheibenset aus Spezialstahl: ca. 8,1 kg
• Ergoshape-Gewichtspedale mit Sicherheitsriemen garantieren einen noch stabileren Halt und runderen Tritt
• Sicherheitsfreilauf
• Tretwiderstand in 32 Stufen über den Computer steuerbar (max. 400 Watt)
• Keilriemenantrieb für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf
Transportrollen
Stromversorgung über steckbares Netzkabel und integrierten Netzadapter
integrierter, automatischer Bodenniveau-Ausgleich

Gewicht: ca. 39 kg

Max. Belastbarkeit: 150 kg

Aufstellmaße in cm:

Lieferumfang

- → Einzelteile entsprechend der Teileliste
- → Montagewerkzeug
- → Montage-/Bedienungsanleitung
- → DVD

Hotline

Service
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service
→ **Telefon: 0800/020 30 45 (kostenlos)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Unter dieser Hotline wird keine Beratung zur Trainingsplanungs- und Traininigs-auswertungs-Software angeboten.

Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
Beratungen und Informationen zu den auf der DVD befindlichen Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software sind ausschließlich unter folgender kostenpflichtiger Nummer möglich:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,14/Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Aus rechtlichen Gründen ist seitens der Hotline keine Trainingsberatung möglich und es werden keine gesundheitlichen Ratschläge erteilt.

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Power S9 Studio-Ergometer
Art.-Nr.: 33839

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 5 24.08.2009 10:16:27 Uhr

1. Überprüfen des Lieferumfanges

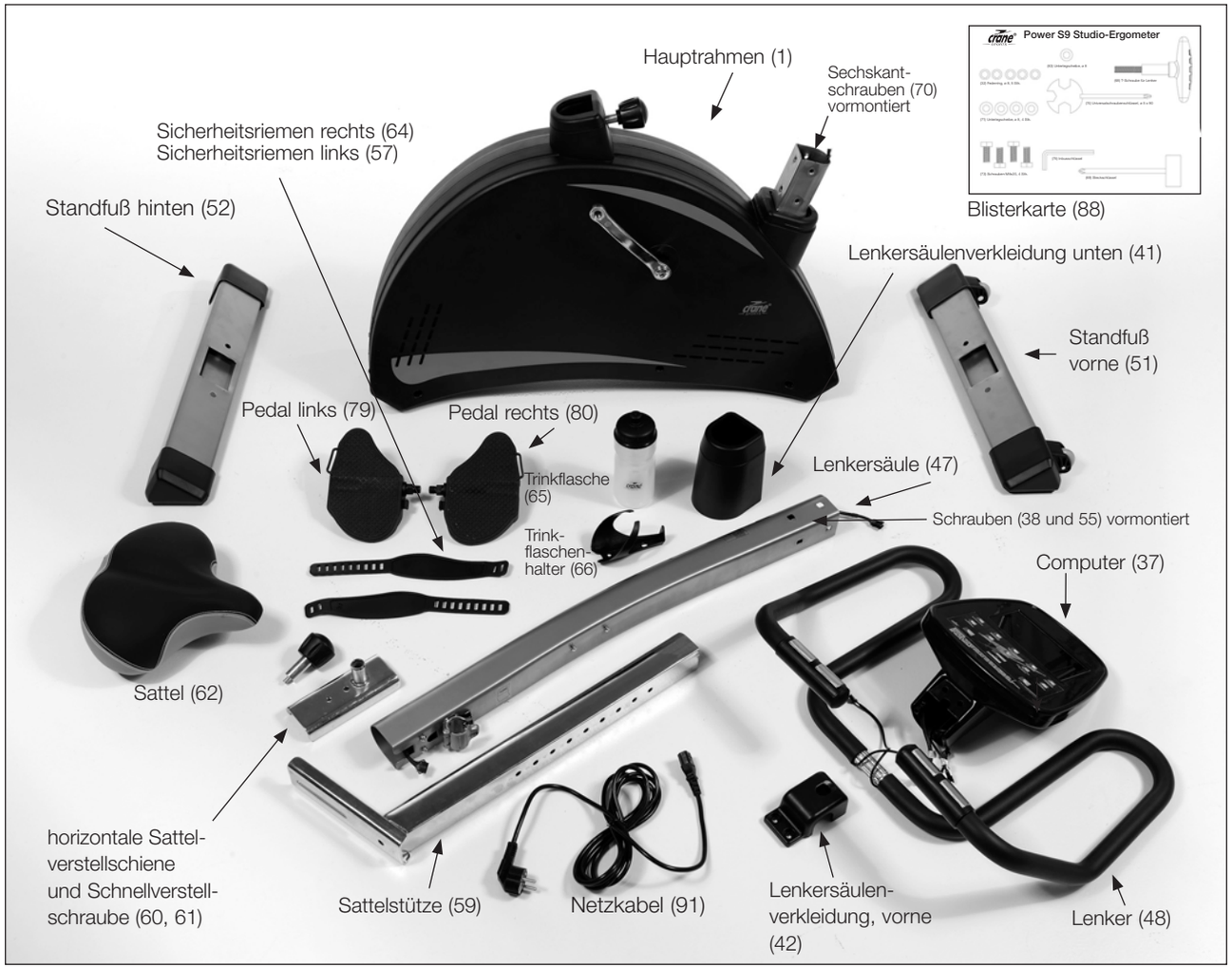
→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.

→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.

→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

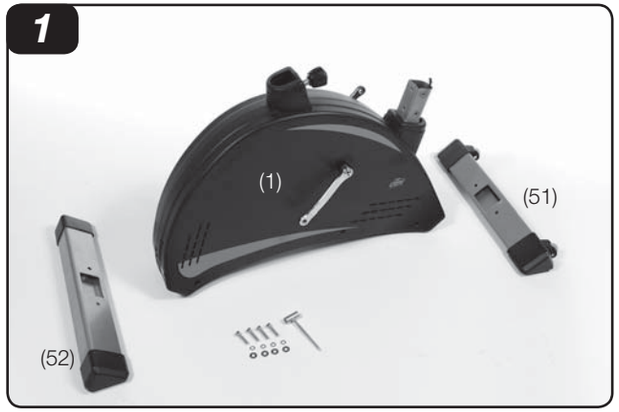
→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

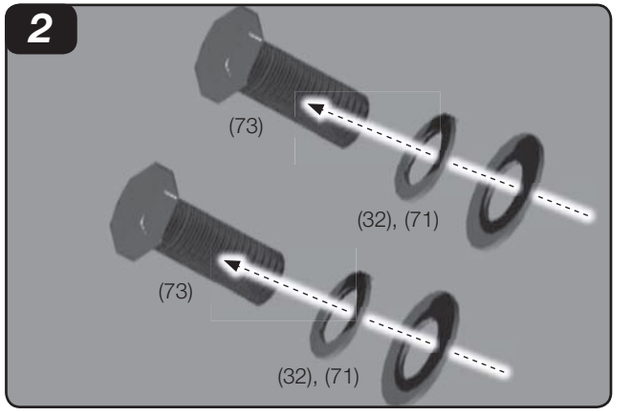
→ Nehmen Sie für die Montage der Standfüße die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch.

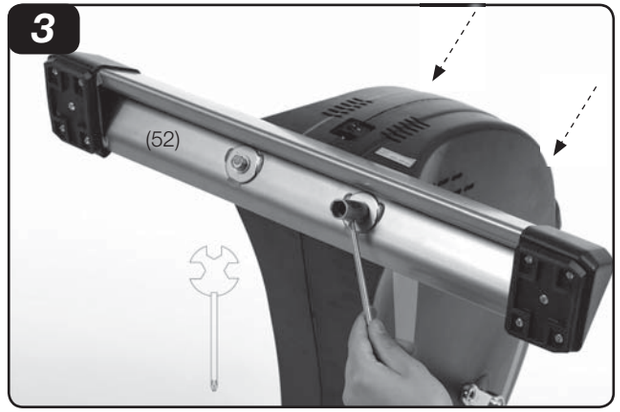


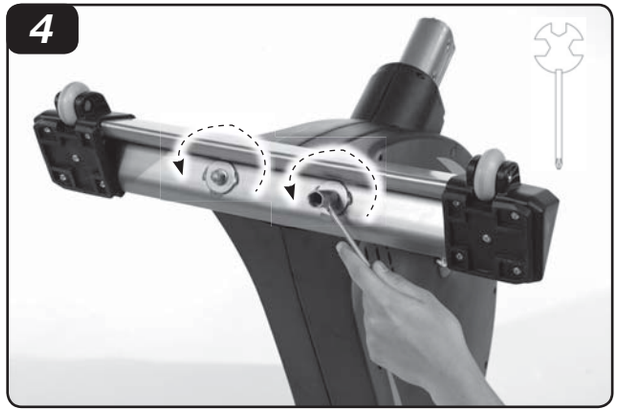
roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 6 21.08.2009 11:30:20 Uhr

2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes









Nehmen Sie jeweils den Standfuß (51) und (52), fixieren Sie ihn mit je 2 Unterlegscheiben (71), 2 Federringen (32) und 2 Sechskant-Schrauben (73) mit Hilfe des Universalschraubenschlüssels (74) am Hauptrahmen (1).

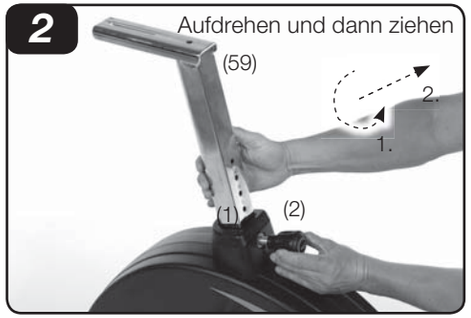
Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden zeigen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

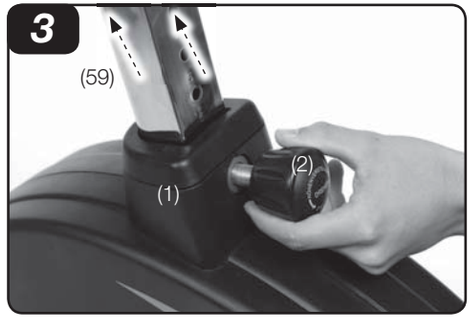
Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

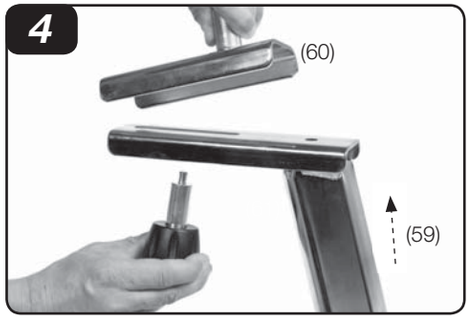
Montieren Sie als erstes den hinteren Standfuß (52).

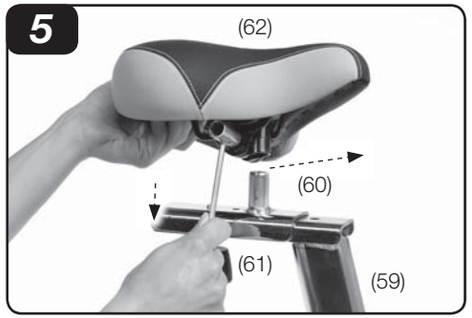
roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 7 21.08.2009 11:30:24 Uhr

3. Montage des Sattels









Schieben Sie die Sattelstütze (59) in den Hauptrahmen (1). Fixieren Sie diese mit dem Schnellverstellknopf (2). Für die Montage der horizontalen Verstellschiene (60) sollte die Sattelstütze (59) bis zur Markierung „MAX“ herausgezogen werden. Setzen Sie die horizontale Sattelverstellschiene (60) auf die Sattelstütze (59) auf und befestigen diese unten mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61). Mit Hilfe des Schraubenschlüssels (69) befestigen Sie nun den Sattel (62) waagrecht an der Sattelschiene (60).

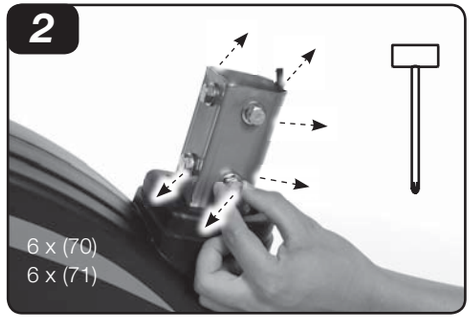
Die Sattelstütze darf nur bis zur »MAX«-Markierung herausgezogen werden!

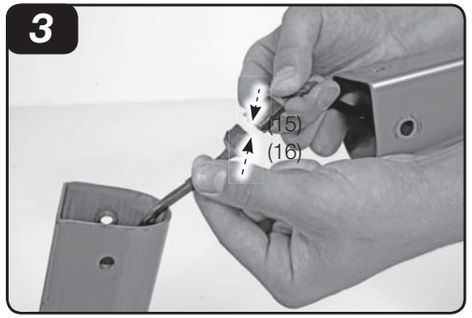
Die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.

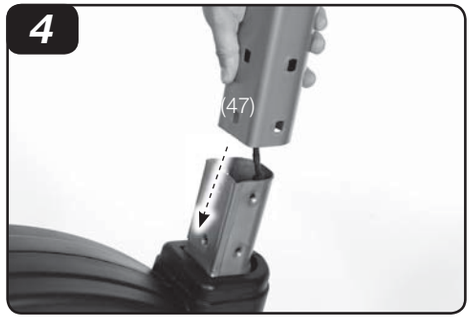
1. **Als Hilfe zur exakten, waagrechten Ausrichtung des Sattels kann eine handelsübliche Wasserwaage dienen (nicht im Lieferumfang enthalten).**
2. **Mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen. Genauere Informationen zur Einstellung der optimalen Sitzposition finden Sie im Kapitel »Einstellen der Sitzposition«.**
3. **Ihr Sattel verfügt über eine sogenannte »Universal-Sattelklemme« und kann somit problemlos gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.**

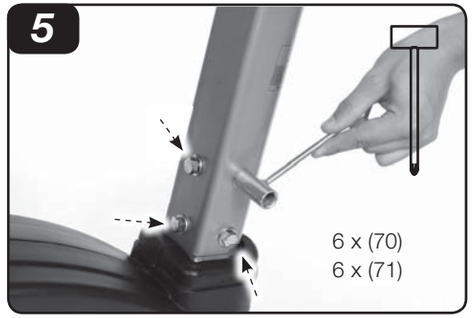
roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 8 21.08.2009 11:30:36 Uhr

4. Montage der Lenkersäule









Schrauben Sie die 6 vormontierten Sechskantschrauben (70) mit den 6 gebogenen Unterlegscheiben (71) aus dem Hauptrahmen (1) heraus. Jetzt schieben Sie die Verkleidung (41) vorsichtig auf die Lenkersäule (47), führen diese nahe an den Hauptrahmen (1) heran und verbinden die beiden Computerkabel (15, 16) miteinander. Stecken Sie die Lenkersäule (47) vorsichtig auf den Hauptrahmen (1), achten Sie darauf, dass keine Kabel überstehen, fixieren die Säule mit den Sechskantschrauben (70) und bringen die Verkleidung (41) in die Endposition.

1. Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (37) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

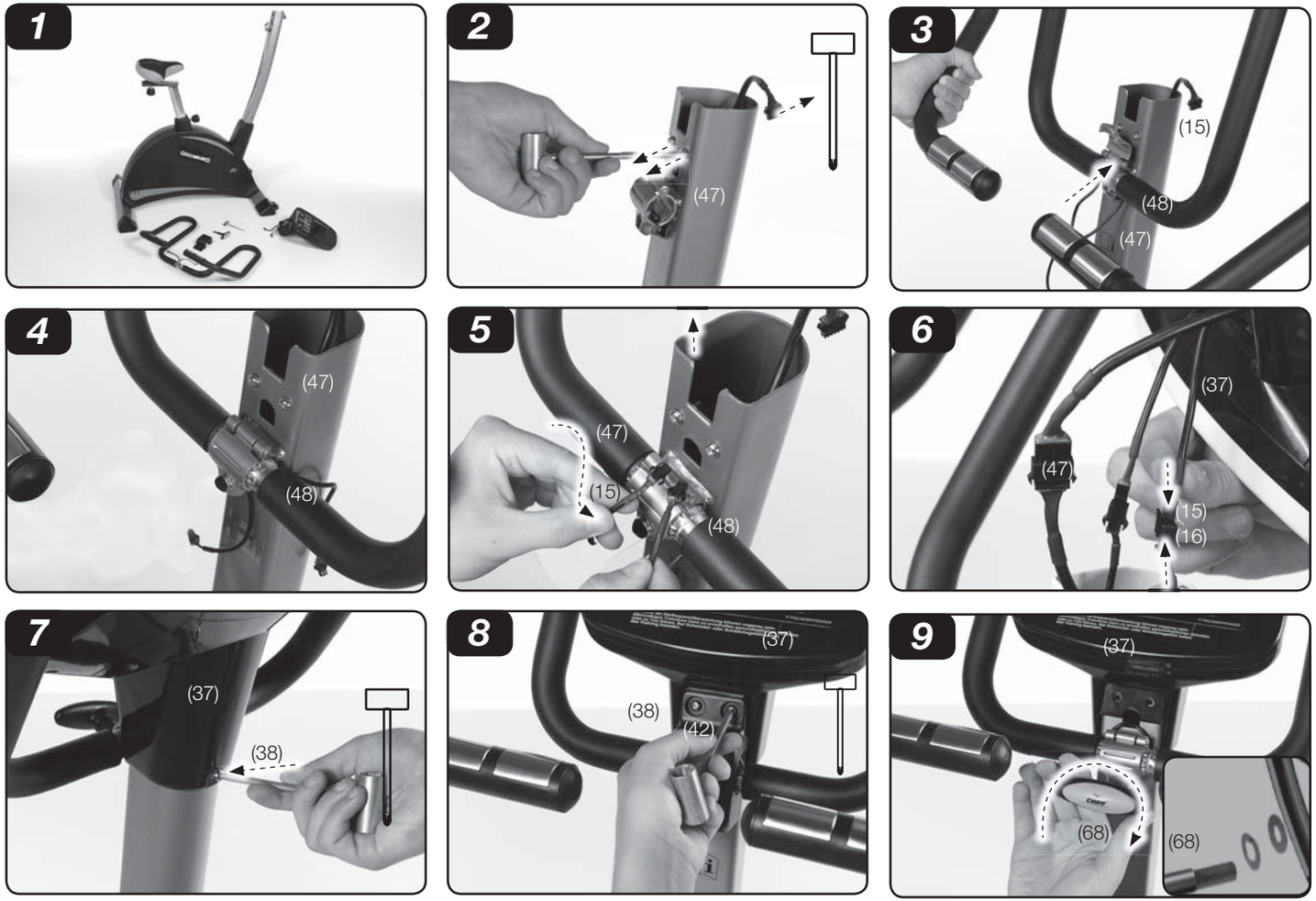
roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 9 21.08.2009 11:30:49 Uhr

5. Montage des Lenkers und des Computers

Schrauben Sie zunächst die 3 vormontierten Schrauben (38) aus der Lenksäule (47) heraus. Halten Sie jetzt den Lenker (48) an die Halteklemme und verschließen Sie diese sorgfältig. Führen Sie die beiden Handpulskabel in die Lenkersäule (47), bis sie oben herausstehen. Das Computerkabel (15) verbinden Sie jetzt mit dem Lenker (48) und der Säule (47), indem Sie den großen und die beiden kleineren Klinkenstecker jeweils mit ihren Gegenstücken verbinden. Achten Sie auch hier auf eine einwandfreie Signalübertragung durch eine feste Kabelverbindung. Jetzt stecken Sie den Computer auf die Lenkersäule und fixieren ihn auf der Rückseite mit einer der Schrauben (38). Auf der Vorderseite fixieren Sie die Lenker-Verkleidung vorne (42) mit den 2 Schrauben (38). Als letztes stecken Sie nun den Federring (32) und dann die Unterlegscheibe (83) auf die T-Schraube (68) und bringen diese an. Die T-Schraube sorgt dafür, dass Sie ganz leicht den Lenker in die von Ihnen gewünschte Neigungsposition bringen können.

Achten Sie darauf, dass der Lenker mit der T-Schraube (68) immer fest an der Lenkersäule (47) befestigt ist.

Das Computerkabel (15) dient der Steuerung des Tretwiderstandes und der Übermittlung von Funktionswerten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Trittfrequenz, an den Computer (37).

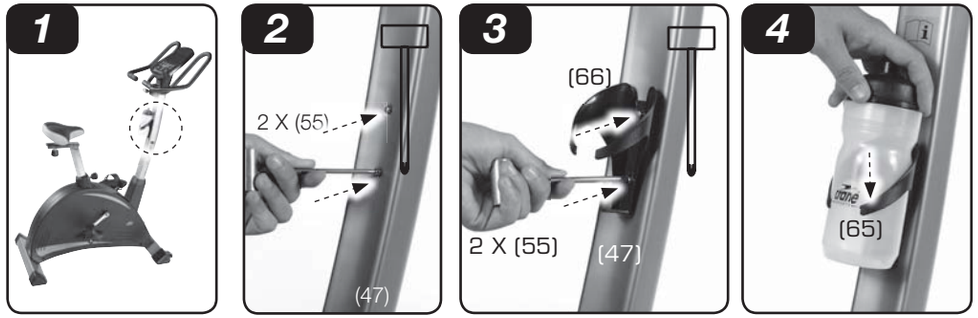


roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 10 21.08.2009 11:31:07 Uhr

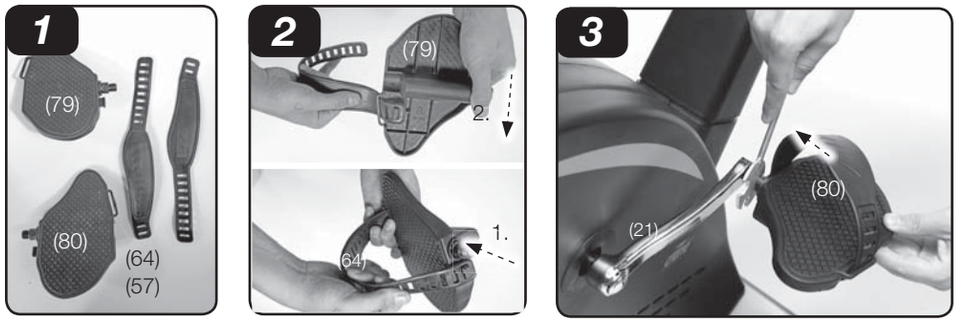
6. Montage des Trinkflaschenhalters

Schrauben Sie die 2 vormontierten Inbusschrauben (55) aus der Lenkersäule (47) heraus und fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (66) an dieser Stelle.

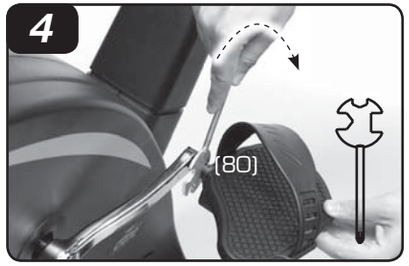
Mit der Trinkflasche (65) in Reichweite steht auch während des Trainings immer ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung.



7. Montage der Pedale



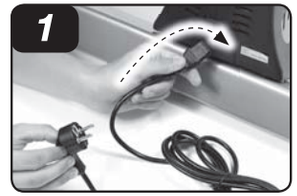
Nach Fixierung der Sicherheitsriemen (57, 64) schrauben Sie die seitenrichtigen Pedale (79, 80) an die linke bzw. rechte Kurbel (20, 21). Die Schraubrichtung (rechts: im Uhrzeigersinn / links: in Gegenrichtung) ist an den Kurbeln angezeigt. Stellen Sie die Fußschlaufen (57, 64) so ein, dass Sie einen festen Halt auf den Pedalen haben.



1. **Die Schraubrichtung zur Fixierung der Pedale (79, 80) ist sowohl auf der rechten (21) als auch auf der linken (20) Kurbel oberhalb des Gewindes durch Richtungs pfeile gekennzeichnet.**
2. **Die Gewinde beider Kurbeln ermöglichen die Montage handelsüblicher Fahrradpedale.**
3. **Stellen Sie die Fußschlaufen (57, 64) so ein, dass Sie mit den Schuhen einen festen Halt auf den Pedalen haben. Verursachen die Sicherheitsriemen ein unangenehmes Druckgefühl, sind diese zu fest gestellt und sollten gelockert werden.**

8. Stromversorgung und Endkontrolle

Stecken Sie das Netzkabel (91) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose. Mit dem Ein-/Ausschalter (81) können Sie das Gerät Ein-/bzw. Ausschalten.



Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.

Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise auf den Seiten 28 und 29.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 11 21.08.2009 11:31:48 Uhr

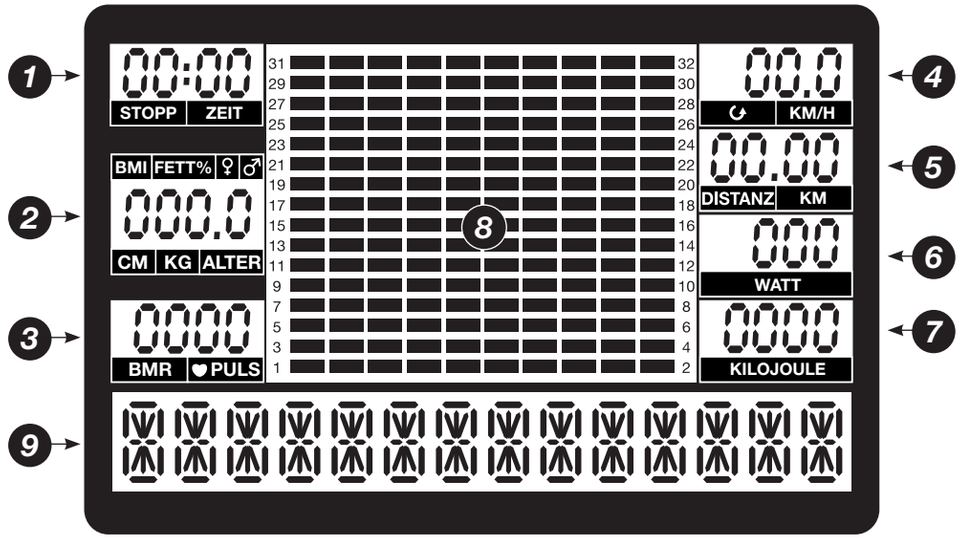
powerS9

ERGOMETER in STUDIO-QUALITÄT

- *Bedienungsanleitung Computer*

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 12 21.08.2009 11:32:23 Uhr

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte



❶ ZEIT/STOPP

In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

❷ Anzeigefeld

Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an.
Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

❸ PULS/BMR

Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.

→ Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung."

→ Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000" angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten, ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR" angezeigten Wert 10000 zu addieren.

❹ km/h – Umdrehungen pro Minute

In diesem Feld werden alle 3 Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt.

❺ DISTANZ

In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

❻ WATT

Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.

→ Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM" in 5er-Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

❼ KILOJOULE

In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.

→ Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.

→ Diese Formel wurde in Zusammenarbeit mit den „Sportwissenschaften Salzburg" entwickelt.

→ Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung:
1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 13 21.08.2009 11:32:31 Uhr

LCD-Anzeigewerte

❽ Tretwiderstandstufen (1 – 32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Widerstandstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

❾ Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigentexte:

→ PROGRAMM-NAME
→ MODUS DRUECKEN
→ ZEIT WAEHLEN
→ DISTANZ WAEHLEN
→ PULS WAEHLEN
→ TRETEN BEGINNEN
→ ALTER WAEHLEN
→ GESCHLECHT WAEHLEN
→ GEWICHT WAEHLEN
→ GROESSE WAEHLEN
→ UEBER 1000
→ KILOJOULE WAEHLEN
→ SENSOREN UMFASSEN
→ WATTSTUFE WAEHLEN

→ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

		Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN / Vorgabe minutenweise		
						min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Countdown
❶	**Zeit**	Minuten:Sekunden	00:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
❸	**Puls**	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
❹	**Umdrehungen**	Umdrehungen pro Minute	0	999	1 Umdrehung	–	–	–
❹	**km/h**	Geschwindigkeit in km/h	0	99,9	0,1 km/h	–	–	–
❺	**Distanz**	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	**Watt**	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
❼	**Kilojoule**	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
❷	**Körperfett**	Fett %	5	50	–	–	–	–
❷	**Alter**	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
❷	**Körpergewicht**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	**Körpergröße**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	**BMI**	BMI	0	99,9	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 14 21.08.2009 11:32:33 Uhr

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste

→ Es werden mit der [+] und [–] Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

2.2. Zurückstellen/Pause-Taste/Reset

→ Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.

→ PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. Stopp signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/PAUSE- Taste kann der Pause-Modus beendet werden.

→ RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als 3 Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

2.3. Minus-Taste

→ Mit dieser Taste kann der Eingabewert verringert werden.
→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.

Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.4. Plus-Taste

→ Mit dieser Taste kann der Eingabewert erhöht werden.
→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.

Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

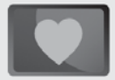
2.5. Programm-Tasten

→ Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.

Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programm-Taste zu betätigen ist.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 15 21.08.2009 11:32:38 Uhr

2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote



1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet. Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Messsekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN.

3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Am Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar), um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

BITTE BEACHTEN SIE:

- → **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- → Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- → Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründe der Messgenauigkeit abzusehen.
- → Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 16 21.08.2009 11:32:47 Uhr

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme:

→ Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise“ vertraut.

→ Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.

→ Beim Einschalten des Ergometers nicht auf dem Gerät sitzen.

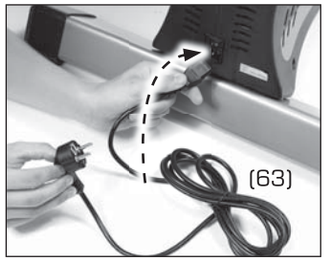
→ Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).

→ Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.

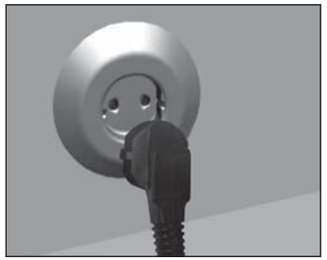
→ Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

Der PowerS9 Studio-Ergometer ist nach DIN EN 957-1/5, Klasse SA/HA (Studiogerät) geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

4.1. Schritt 1:



4.2. Schritt 2:



→ Schließen Sie das das Netzkabel (91) zuerst am Ergometer an und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose.

→ Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.

→ Technische Daten AC/AC Adapter:
Eingang/Input: 230 V/50 Hz
Ausgang/Output: 26 V/2,5 A, 2500 mA

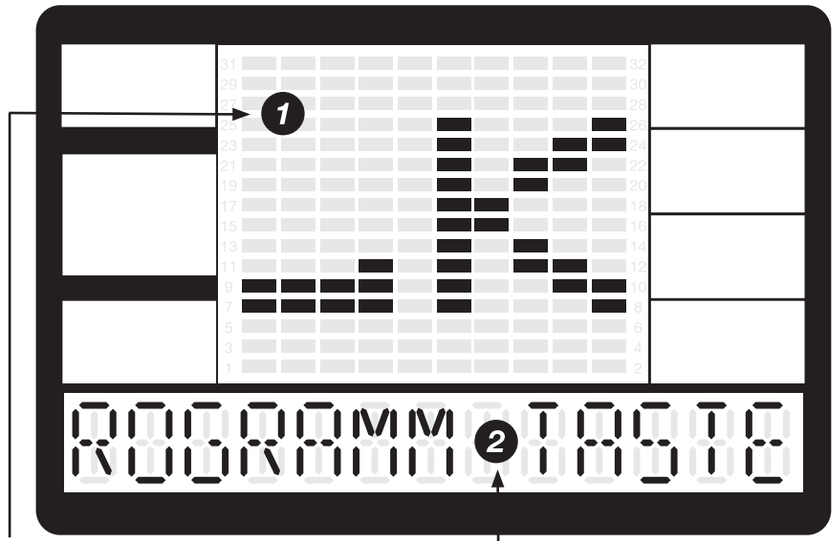
→ Das Gerät darf nur mit dem beiliegenden Original-Adapter betrieben werden.

→ Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden. Ziehen Sie immer am Stecker und nicht am Kabel.

ACHTUNG! WICHTIGER HINWEIS!
Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder dem Kundendienst erhältlich ist.

4.3. Schritt 3: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN als Laufschrift

Wird länger als 4 Minuten keine Taste betätigt oder nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer in den Ruhezustand. Durch Drücken einer Taste oder das Treten in die Pedale kann der Ruhezustand beendet werden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 17 21.08.2009 11:32:48 Uhr

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.

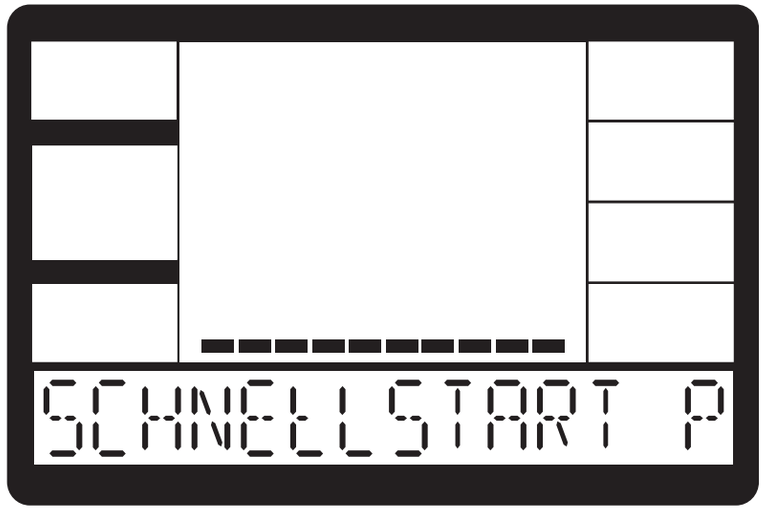
5.2. Programm-Beschreibung

5.2.1. Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung:
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

→ **Der Tretwiderstand** kann mit + und − während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 18 21.08.2009 11:32:52 Uhr

5.2.2. Manuelles-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Wenn gewünscht, können Sie auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

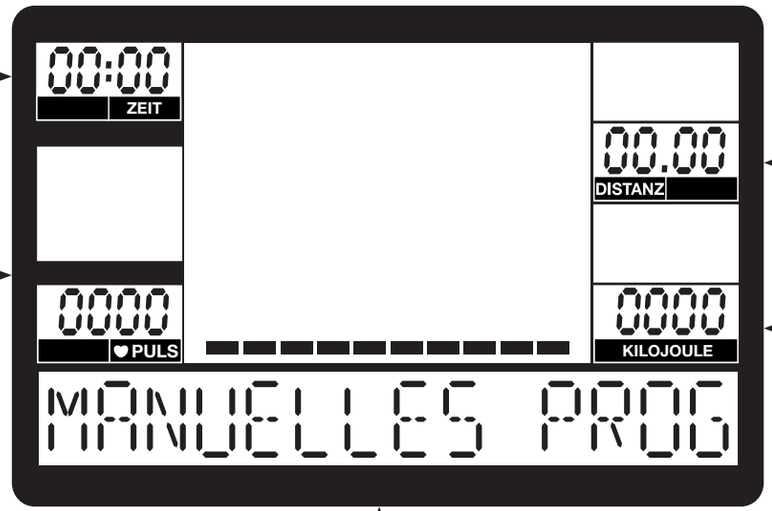
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit + und − während des Trainings reguliert werden.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden. Dies gilt nur während der Eingabe.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 19 21.08.2009 11:32:59 Uhr

5.2.3. Individual-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingprofil zu trainieren oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.**

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

2 **Widerstand für 1. Balken**

mit + und − einstellen,

mit MODUS bestätigen.

Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

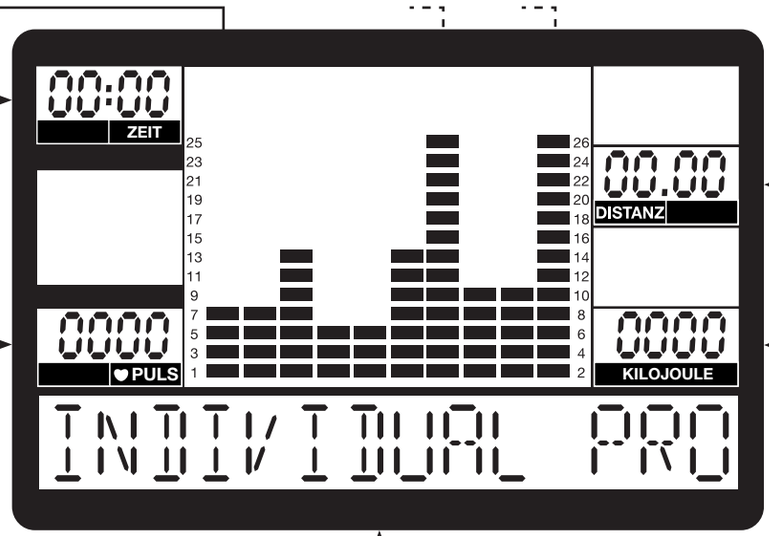
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 20 21.08.2009 11:33:03 Uhr

5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus.
Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,

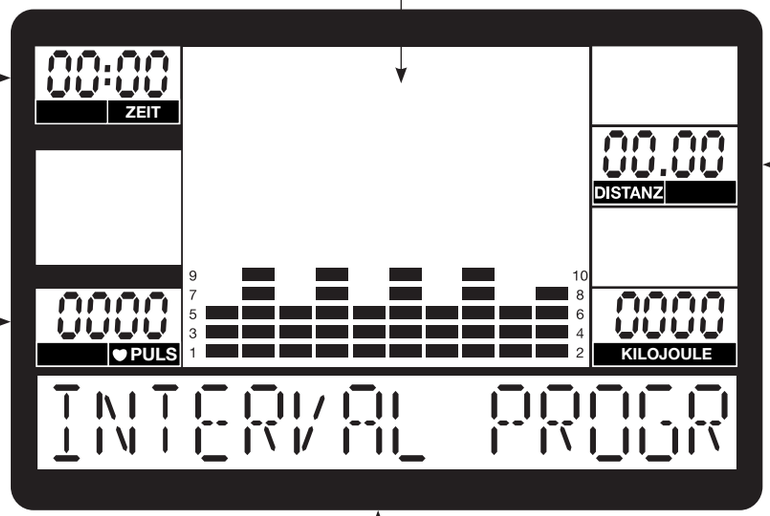
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit + und − aus,

und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 21 21.08.2009 11:33:12 Uhr

5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich.
D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS**, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

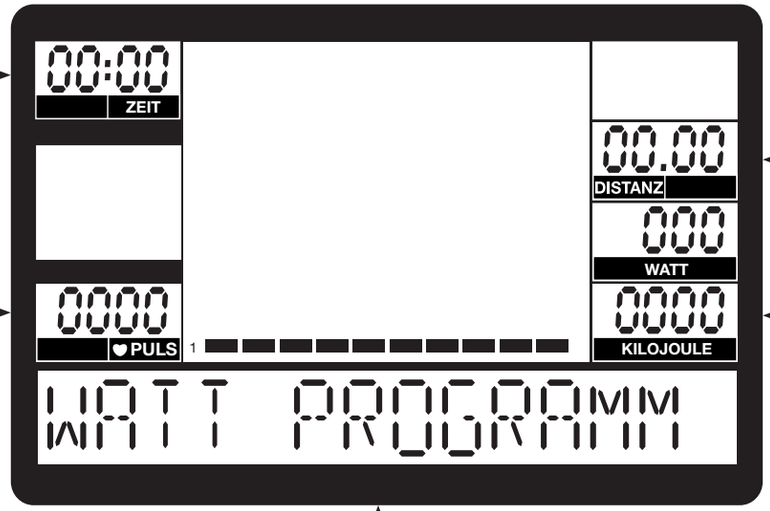
6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Bitte beachten Sie, dass sich die Balken im Wattprogramm nicht dem Widerstand anpassen, d. h. die angewählte Tretleistung/Watt wird im Wattfeld angezeigt.

2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und − einstellen,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 22 21.08.2009 11:33:18 Uhr

5.2.6. Zielpuls-Programm

Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten).
In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 25 erhöht.
Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 1 gesenkt.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Zielpulswert zurück.

Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

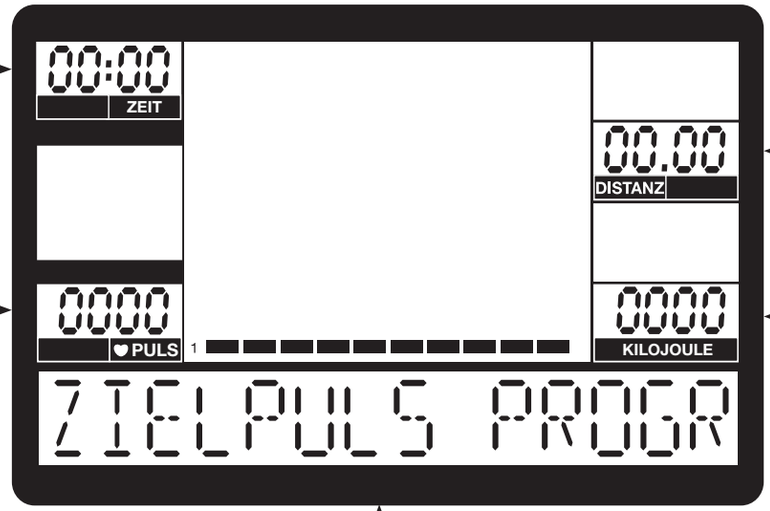
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein visuelles Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

Mit MODUS können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

→ Wird das Zielplus-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 uncoded von Polar) erfolgen
→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründe der Messgenauigkeit abzusehen.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 23 21.08.2009 11:33:25 Uhr

5.2.7. Test-Programm

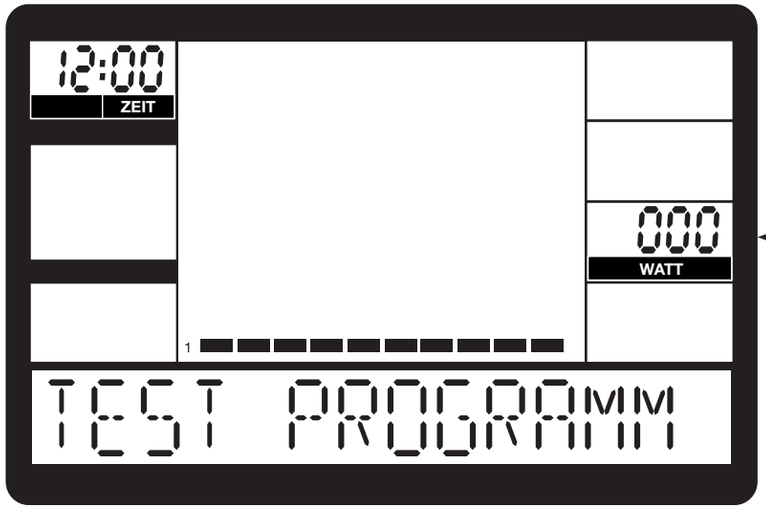
Programmbeschreibung:
Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Progammablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Pulswert (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

WICHTIG:

→ Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit:
Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
→ Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
→ Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
→ Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2–3):



2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und + einstellen,

mit MODUS bestätigen.

3 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 24 21.08.2009 11:33:28 Uhr

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.

1 **Drücken Sie** MODUS **, um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.**

2 **Vorgabewert für ALTER**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**

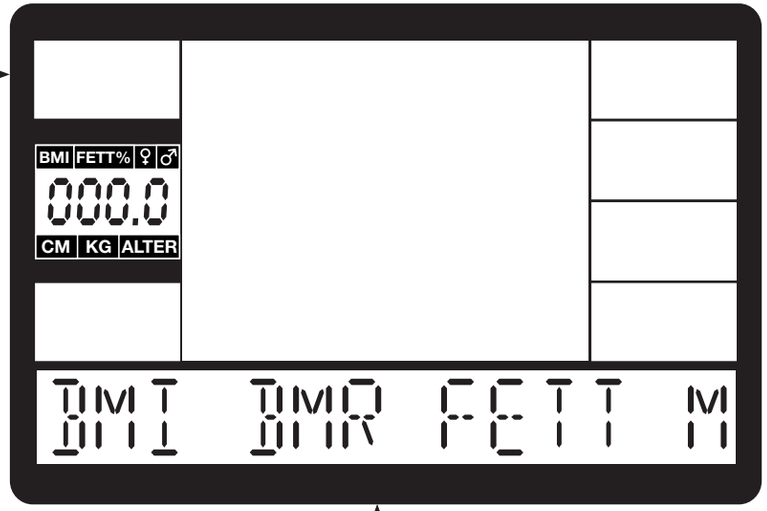
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**

mit MODUS starten.

Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

→ Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
→ BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
→ „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 25 21.08.2009 11:33:30 Uhr

5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)^2

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Übergewicht	= 25 – 29	BMI
Fettleibig	= 30 – 39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)

Begriffserklärung:

BMR ist der tägliche Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad.
Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 26 21.08.2009 11:33:31 Uhr

5.2.9. Berg-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

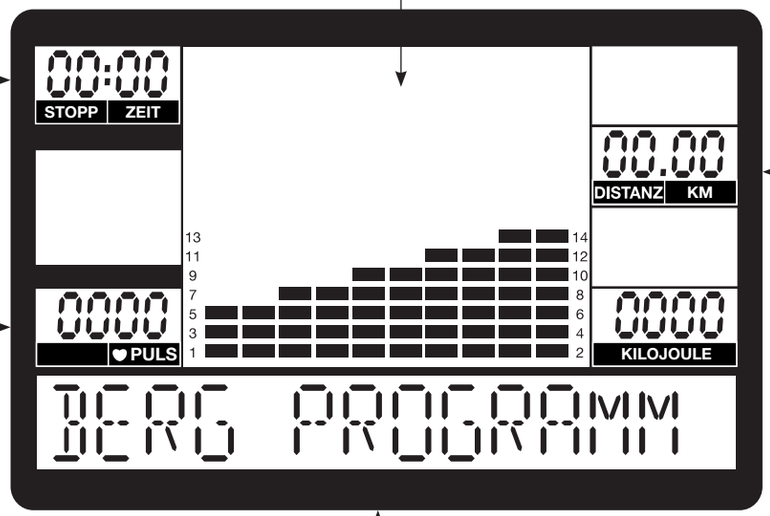
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit + und − aus,

und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 27 21.08.2009 11:33:31 Uhr

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Bein- und Armmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie: Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane-Sports-Trainingsbekleidung.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut wegleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane-Sports-Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

- → Regelmäßiges und langfristiges Training.
- → Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- → Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- → Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel »Einstellen der richtigen Sitzposition«, Seite 30.
- → Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- → Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich nachfolgende Dehnübungen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit wenig Tretwiderstand.

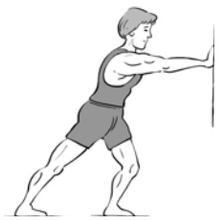
Dehnübungen:

1. Dehnung der Brustmuskulatur
Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Deltamuskel (Schulterbereich).

2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Im Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel absteigender Anteil

3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil

4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, vorderere Oberschenkelmuskeln



5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel

6. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkel-Rückseite fassen und zum

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 28 21.08.2009 11:33:33 Uhr

Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingsmuskulatur

7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Schenkelanzieher

8. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab. Nahezu alle Muskeln können durch richtiges Training belastet werden.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	**=**	**50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	**=**	**60–70 %**	**der MHF**
Aerobe Zone	**=**	**70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	**=**	**80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	**=**	**90–100 %**	**der MHF**

Gesundheitszone:

Die Regenerationszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Aerobe Zone

Die Kohlenhydratverbrennung:
Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie ebenfalls in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Die Fettverbrennung:
In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Laktat zu verstoffwechseln. Sie lernen dadurch höhere Laktatwerte und damit höhere Belastungen zu tolerieren. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Leistungstraining interessiert ist. Wenn Sie gesundheitsorientiert trainieren wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Trainingsumfang:

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

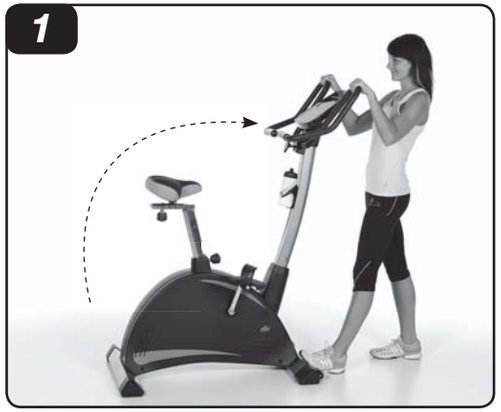
Gesundheitsminimalprogramm:
2–3 mal pro Woche je 20–30 Minuten

Gesundheitsoptimalprogramm:
4–5 mal pro Woche je 45–60 Minuten

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 29 21.08.2009 11:33:35 Uhr

Transport / Bewegen / Sitzposition

Transport / Bewegen des Gerätes



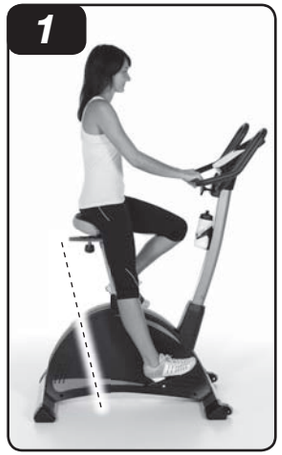
Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben. Entfernen Sie das Netzkabel vom Gerät, um es beim Transport nicht zu beschädigen.

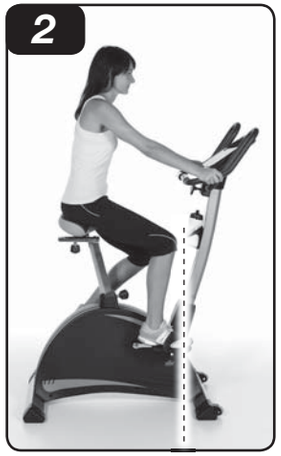
Fassen Sie das Gerät am Lenker (48). Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (51).

Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (56) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Ergometer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.

Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!

Einstellen der richtigen Sitzposition





Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein. Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden.
Durch Drehen des Lenkers können Sie die für Sie bequemste Sitzposition auswählen.

Wechseln Sie während des Trainings ruhig öfters die Griffposition!

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 30 21.08.2009 11:33:35 Uhr

Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Re-Kalibrierung des Ergometers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst (Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch die Gewährleistung abgedeckt). Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Vor Durchführung von Pflege- und Wartungsarbeiten am Gerät ist dieses Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Gerätes aus der Stromsteckdose entfernt wurde.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Überprüfen, ob das Netzkabel richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Brustgurt verwenden
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:

Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe Kapitel Service!

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 31 21.08.2009 11:33:54 Uhr

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC-Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen. Während der Garantiezeit können defekte Ergometer kostenfrei durch unser Serviceteam ausgetauscht bzw. repariert werden. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück. Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit unserem Serviceteam in Verbindung. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter unserer Servicehotline kurz an.
Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.
Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen ein neues oder repariertes Gerät ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss. Aus Transportgründen und zum Schutz der Ware können nur unaufgebaute Geräte an den Kunden zugestellt werden. Das gilt auch für reparierte oder neue Geräte. Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 bis 17.00 Uhr zur Verfügung:

RC-Sportgeräte Service
Telefon: 0800/020 30 45
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Computer-Bedienungsanleitung, die vollständig ausgefüllte Garantiekarte, die Originalverpackung und eine Kopie des Kassenbeleges nicht vergessen.

Hotline Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,14/Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 32 21.08.2009 11:33:55 Uhr

Wirbelstrom-Bremssystem

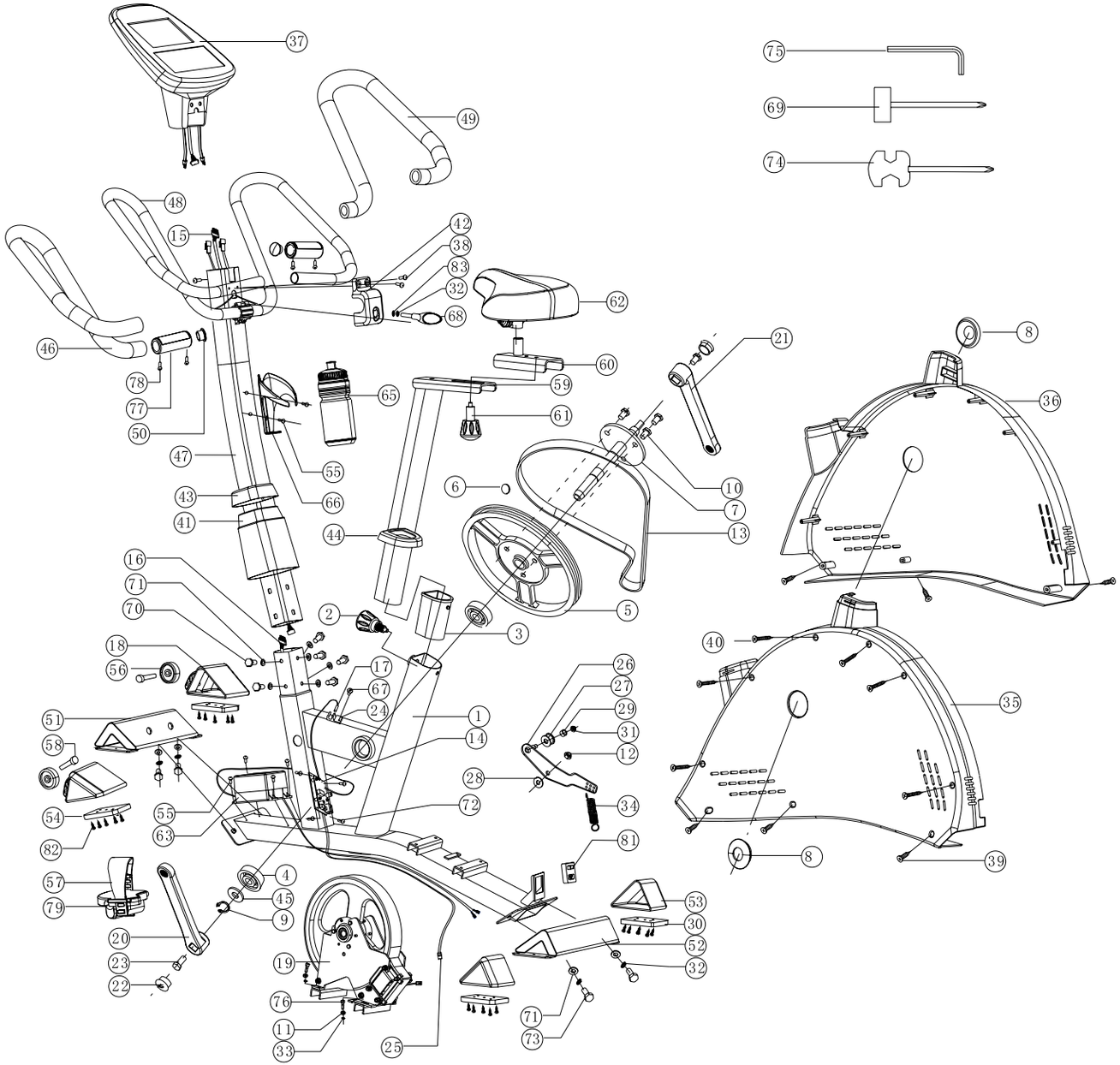
Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem PowerS9-Ergometer garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

Die positiven Eigenschaften der Wirbelstrom-Bremse:

Rundlauf	**SEHR GUT**
Max. voreinstellbare Leistung	**400 Watt**
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	**SEHR HOCH**
Widerstand	**Elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)**
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	**Zeitgleich mit Computerbedienung**

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 33 21.08.2009 11:33:55 Uhr

Explosionszeichnung



roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 34 21.08.2009 11:33:55 Uhr

Ersatzteileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Schnellverstellknopf für Sattelstütze	1
3	Kunststoffhülse für Sattelstütze	1
4	Tretlager 6203	2
5	Keilriemen-Führungsrad, ø 260 mm	1
6	Magnet, ø 15 mm	1
7	Kurbelwelle	1
8	Abdeckung für Kurbel	2
9	Federring	2
10	Schraube für Kurbelwelle M8X12	3
11	Federring, ø 6 mm	4
13	Keilriemen 410 J6	1
14	Steuerungsplatine	1
15	Computerkabel, oberer Teil	1
16	Computerkabel, unterer Teil	1
17	Sensor	1
18	Endkappe für vorderen Standfuß	2
19	Schwungrad mit Magnetbremse	1
20	Tretkurbel, links	1
21	Tretkurbel, rechts	1
22	Tretkurbel Abdeckkappe	2
23	Schraube zur Tretkurbelbefestigung M8	2
24	Kunststoffhalter für Sensor	1
25	Verbindungskabel – Power-Schalter/Steuerungsplatine	1
26	Spannbügel	1
27	Spannrolle	1
28	Beilagscheibe	1
29	Buchse für Schwungscheibe	1
30	Gummi-Standfußablage (Bodenniveauauslgeich)	2
31	Nylon Mutter M8	1
32	Federring ø 8	5
33	Unterlegscheibe, ø 6	4

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
34	Feder für Keilriemen	1
35	Seitenschale links	1
36	Seitenschale rechts	1
37	Computer	1
38	Schraube, M6	3
39	Schraube für Seitenabdeckung	6
40	Schraube für Seitenabdeckung	6
41	Lenkersäulenverkleidung, unten	1
42	Lenkersäulenverkleidung, vorn	1
43	Lenkersäulenverkleidung	1
44	Plastikabdeckung für Sitzstütze	1
45	Unterlegscheibe	1
46	Schaumstoffüberzug für Lenker (unten)	2
47	Lenkersäule	1
48	Lenker	1
49	Schaumstoffüberzug für Lenker (oben)	2
50	Endkappe, Lenker	2
51	Standfuß, vorne	1
52	Standfuß, hinten	1
53	Abdeckkappe für Standfuß	2
54	Gummi	2
55	Schraube, M5	6
56	Transportrolle	2
57	Riemen für Pedal, links	1
58	Schraube für Transportrolle	2
59	Sattelstütze	1
60	Horizontale Sattelverstellschiene	1
61	Schnellverstellschraube für Sattel	1
62	Sattel	1
63	Adapter	1
64	Riemen für Pedal, rechts	1
65	Trinkflasche	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
66	Trinkflaschenhalter	1
67	Schraube, M5	1
68	T-Schraube für Lenker	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Schraube für Lenkersäule M8x15	6
71	Unterlegscheibe, ø 8x2	4
72	Schraube für Steuerung M4	4
73	Schraube für vorderen & hinteren Standfuß M8x35	4
74	Schraubenschlüssel	1
75	Inbusschlüssel	1
76	Schraube für Schwungscheibe EMS M6	4
77	Handpuls Sensor	2
78	Schraube ST3x10	6
79	Pedal links	1
80	Pedal rechts	1
81	Netzschalter	1
82	Schraube M4	20
83	Unterlegscheibe	1

Vormontierte Teile

84	Lenker	1
86	Standfuß vorne	1
87	Standfuß hinten	1
88	Blisterkarte	1
89	Lenkersäule	1
90	Riemenrad	1
91	Netzkabel	1

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 35 24.08.2009 10:26:07 Uhr

crane®
SPORTS

XI-19-2009

roy_aldiS_BDA_powerS9_Montage_Computeranleitung_def.indd 36 21.08.2009 11:38:48 Uhr